|  |  |
| --- | --- |
| Kpedun logo **Kuukausi** | **Toiminta** |
| ELOKUU ryhmäytyminen, opiskelujen aloitus, vuorovaikutus | * Ryhmäyttämiset ja orientaatioviikot * Kasvot tutuksi, opiskeluhuollon ja opinto-ohjauksen toimijat esittäytyy * Opiskelurauhan julistus * Unelmien liikuntapäivä vastuuohjaajien johdolla jatkuu toukokuussa aloitettu * Kiusaamisen vastainen työ, liikenneturvallisuus, vastuullisuus 13.8.2024 kello 12.30-14.00 Mikko Törrö Kampushalli. Ammattikampuksen väki. * Rentoutuspäivä 15.8.2024 Kannus * Opiskeluhuollon kehittämispäivä 29.8.2024 kello 12-15.30 Villa Elba * Liikuntakerhot alkavat, ammattikampus maanantaisin ja torstaisin 15.30-17.00, kuntosali myös samoina päivinä ja kello aikoina auki, Kampushalli * 19.8.2024 Veli-Matti Nieminen ja Matti Kuusela asuntolan asukkaiden Kampushalliin tutustuminen ja liikuntapassin lanseeraus.   [Amisstartti 2024](https://www.kpedu.fi/docs/default-source/varustamo/amisstartti-2024.pdf?sfvrsn=31cc25b2_0)  <https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2022/08/Yksinaisyystyokirja-HelsinkiMissio-1.pdf>.  <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>. |
| SYYSKUU  Hyvinvointi, ravinto, uni | * Liikuntatutor-koulutus * Yrittäjän päivä 5.9.2024 Kannus * Lähiruokapäivä 7-8.2024 Kannus * Opiskelijajärjestö vierailee, OSKU 10.9.2024 Talonpojankatu, Närvilänkatu, auditorio * Sakun Syyskisat 7-8.9.2024 Kokkola * Opiskelijoiden koripalloturnaus 25.9.2024 kello 9.00-15.00 Kampushalli * Sakun Liikkeelle –kampanja * Henkilökunnan salivuorot sähly/lentopallo keskiviikko19.30-21.00 ja perjantaisin 19.00-20.30 Kampushalli * AmisGaala 7.3.2025, markkinointia   <https://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2016/12/Nuoret-ja-ruoka.pdf>.  <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/miten-syoda-terveellisesti/>.  <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/nukkuminen-hyvinvoinnin-perusta/>.  <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>. |
| LOKAKUU mielenterveys, liikunta ja rentoutuminen, sadonkorjuu | * Hyvinvointimessut ja harrastepäivä 2.10.2024, 9.00-14.30 Kampushalli * Kansainvälinen eläintenpäivä Kannus * Maailman mielenterveyspäivä 10.10.2024 * Halloween tapahtumat Kaustisella ja Kannuksessa 31.10.2024   <https://peda.net/kauhava/lukiokoulutus/kauhavanlukio/lukiokurssit/jk/2trjm/anll:file/download/67f9ec9f8bfd5ed2f4f2e57bb2f57c94fdc588c7/Artikkeli%20nuorten%20liikunta-aktiviteetin%20laskusta.pdf>.  <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>.  <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/liikunnan-iloa/>.  <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/sopivan-kokoinen/>.  <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/stressi-ja-rentoutuminen/>.  <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/lasten-ja-nuorten-harjoitukset/>.  <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/kehon-ja-mielen-rauhoittaminen>. |
| MARRASKUU Talouden- ja ajanhallinta & motivaatio, päihteet ja mielenterveys | * Sakun Sekalentis * Ehkäisevän päihdetyön viikko 4-10.11.2024 * AmisGaala 7.3.2025, markkinointia * Valtakunnallinen mielenterveysviikko 18-22.11.2024   <https://www.nuortennetti.fi/arki/raha/oman-taloudenhallinnan-haasteita/>.  <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/>.  <https://kohtaanuori.metropolia.fi/ohjaavia-kysymyksia-nuoren-sisaisen-motivaation-herattamiseksi/>.  <https://www.nuortennetti.fi/koulu-ja-tyo/koulu/motivaatio/>.  <https://peda.net/joensuu/yp/uimaharjun-koulu/hyviksen-terveiset/kl>. |
| JOULUKUU Itsetunto, itsetuntemus & resilienssi | * Itsenäisyypäivä * Sählyturnaus Kampushallissa 12.12.2024, kello 9.00-14:30 * Jouluateria ja -kahvit ja joulutapahtumat * AmisGaala 7.3.2025, markkinointia   <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma>.  <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/itsetunto/>.  <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/>.  <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>.  <https://holvi.com/shop/TUNNEJATAIDA/product/a4c2aee0061811a93e48c6c917d82b74/>.  <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mita-sinulle-kuuluu-kortit/>. |

tuki ja vaativa

|  |  |
| --- | --- |
| **Kuukausi** |  |
| TAMMIKUU Ihmissuhteet & seurustelu | * Tutor-koulutukset käynnistyy * EduJobs-messut * Sakun Futsal-kisat   <https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/>.  <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/nuori-ja-pitkaaikaissairaus/nuoren-ihmissuhteet>.  <https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/seurustelu/>.  <https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/seurustelu/tunnetko-seurustelun-rajat-testi/>. |
| HELMIKUU  Ystävyys, kaverisuhteet, rajat | * 112 -päivä * Sisälle suojautumisen harjoitus * Sakun Talvikisat * Ystävänpäivä 14.2. * Yhteishaku alkaa * Liikenneturvallisuuden päivät   Talviurheilupäivä Kannus  <https://sites.google.com/edu.mikkeli.fi/annanterveystiedonsivut/murrosikä-seksuaalisuus-ja-seurustelu>.  <https://www.naistenkartano.com/omat-rajat-ja-lahisuhteet/>.  <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-tarkoittaa-sina-tarvitset-rajat/>.  <https://www.hyvakysymys.fi/video/mita-on-suostumus-seksissa/>.  <https://www.amnesty.fi/mita-amnesty-tekee/ihmisoikeuskasvatus/oppimateriaalit/>.  <https://nuortenexit.fi/materiaalipankki/materiaalit-nuorelle/>.  <https://rikoksentorjunta.fi/seurusteluvakivalta>. |
| MAALISKUU Suvaitsevaisuus, tasa-arvo,  kiusaamisen, häirinnän & väkivallan ehkäisy | * Sakun Liikevirtaa -kampanja * Yhteishaku päättyy * AmisGaala 7.3.2025 * Maailman unipäivä 15.3.2025 * Rasisminvastainen viikko 17-23.3.2025 * Kävelyfutis 21.3.2025 Kampushalli * Sakun Kevätpörräys * Maailman metsäpäivä 21.3.2025 Kannus   <https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/>.  <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ihmissuhteet/kiusaaminen-nuoruudessa>.  <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/kiusaaminen/>.  <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-hairinta-ja-vakivalta/>.  <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/seksuaalinen-hairinta/>.  <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/vakivalta/>.  <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/vakivalta/>. |
| HUHTIKUU  Mielenterveys, media & netin turva | * Mielenterveyspäivä 19.4.2025 * Munajahti 15.4.2025 tai/ja pääsiäisaskartelua * Koirapäivä 24.4.2025 Kannus * SakuStars   <https://omahelpperi.fi/>  <https://www.riku.fi/oppaat-ja-ohjeet/turvaohjeita-nettiin/>.  <https://rikoksentorjunta.fi/raha-ja-digipelaaminen>.  <https://rikoksentorjunta.fi/mediataidot>. |
| TOUKOKUU keväinen luonto,  päihteet | * Vappukruisinki Kannus * Ryhmäyttämisen suunnittelut * Unelmien liikuntapäivä vastuuohjaajien johdolla, toukokuu tai elokuu * Naamiaiset 29.4.2025 * Opiskeluhuollon kehittämispäivä * Saku lenttis * SakuGames   <https://www.elamanisankari.fi/tarjoamme/materiaalipankki/>.  <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>.  <https://paihdelinkki.fi/fi/kohderyhma/nuorille>.  <https://www.hyvakysymys.fi/video/paihteet-i-miks-nuoret-vetaa-niita/>. |
|  |  |

erityinen tuki